

洗顔石鹸の選び方とクレンジングについて

肌の自然治癒力の視点から見ると、クレンジング・洗顔剤は何を使っても負担(自然治癒力の妨げ)となります。その負担を最小限に抑える工夫として、クレンジング・洗顔剤を使用する時は「何を使うか」より「どれだけ使うか」という、使用量・使用回数を減らす考え方が大切です。「敏感乾燥肌を軽減・改善する」「肌老化を少しでも遅らせる」「素肌の健康維持」のためには、少量のクレンジングで落とせるメイク(薄化粧やポイントメイク)、あるいは石鹸/お湯のみで落とせるメイクなど、引き算メイクへの切り替えをおすすめします。

●洗顔石鹸「おすすめは純石鹸」

毎日洗顔する場合、皮脂や汗など日常の汚れの大半は、石鹸(洗顔剤)を使用しなくてもぬるま湯のみで落とせます。但し、メイクや日焼け止めを使用した時は石鹸が必要となります。この時、できるだけ洗い上がりがしっとりしないモノ(油分や保湿成分の少ないもの)を選ぶのがポイントです。洗い上がりつつぱる石鹸は良くないと、特に、美容意識が高い、あるいは肌が弱く乾燥肌の方ほど、しっとりする石鹸を好まれます。

しかし、洗い上がりがしっとりする石鹸ほど肌に負担がかかり^{※1}、乾燥などの肌トラブル悪化につながります。本来のしっとりした素肌を取り戻すためには、多少洗い上がりにつっぱりを感じても純石鹸^{※2}の使用をおすすめします。肌の自然治癒力が機能するにつれ、洗い上がりのつっぱり感は軽減していきます。但し、純石鹸でも1日複数回の使用や、1回の使用量が多いと肌に負担(自然治癒力の妨げ)となるため注意が必要です。

※1 保湿石鹸の特徴

本来、洗顔によって皮脂(セラミド)が取り除かれても、しばらくすると分泌(代謝)され、保湿液をつけなくても自然にしっとりするようになっています。ところが、保湿石鹸を使って多量の油分や保湿成分を肌に与え続けると、肌は油分がたくさんあると勘違いして、徐々に自分で皮脂を分泌しなくなります(廃用性萎縮)。石鹸の目的は、肌を保湿することではなく、あくまで汚れを落とすこと。しっとりする石鹸を使い続けていると肌の自然治癒力が低下し続けます。乾燥や肌トラブルが悪化していることに多くの方が気付いていません。

※2 純石鹸とは

脂肪酸ナトリウム・脂肪酸カリウムが98%以上のもので、石鹸素地(98%以上)、純石けん分(98%以上)などと記載されたものが当てはまります。多くの純石鹸はグリセリンの含有量が少なく、乾燥させやすい性質のため特に敏感乾燥肌の方には不向きと言われています。しかし、「使用量を少なくする」「しっかり泡立てる」「ゴシゴシこすらない」などの工夫をして洗顔すれば、洗い上がりのツッパリ感を軽減することができます。また、肌の自然治癒力への負担を最小限に抑えることができます。

●クレンジングについて

多量の油分や合成界面活性剤が配合された洗浄剤(特にクレンジング剤)の継続使用は、肌の自然治癒力を疲弊させ、慢性的な乾燥肌を招き、肌老化を加速させます。

洗えば洗うほど、メイク成分と一緒に必要な肌の油分(皮脂・セラミド)や水分も流してしまい、結果、洗顔後基礎化粧品を使って、多量の油分や水分を補給せざるを得ない肌状態を作ります。乾燥を始め様々な肌トラブルは、「洗顔のし過ぎ」から始まります。